

スポパーク 松森
ホームページ ⇒



	月			火			水						
	スタジオ1	スタジオ 2	プール	スタジオ1	スタジオ 2	プール	スタジオ1	スタジオ 2	プール				
15										15			
30										30			
45				09:40～10:10 ボールエクササイズ Aoki【定員34名】			09:35～10:05 やさしいエアロ 星	9:10～10:40 ■卓球 1回30分(予約制)		45			
10:00											10:00		
15										15			
30										30			
45	10:30～11:00 ボディアタック30 斎藤	10:30～11:15 機能改善 須田【定員24名】	10:30～11:00 アクアヌードル 木村	10:35～11:20 ボディバランス45 小原	10:25～10:55 バランスボール Aoki【定員24名】	10:30～11:00 アクアピクス 木村	10:20～11:05 走らないエアロ 星		10:30～11:00 クロール・背泳ぎ 山田	45			
11:00												11:00	
15			11:10～11:40 アクアピクス 木村		11:10～11:40 踏み台体操 Aoki 【定員23名】	11:10～11:40 スイムトレーニング上級 千葉	11:20～12:05 ZUMBA® 松浦	11:00～11:45 太極拳(初級) 菅原【定員24名】	11:10～11:40 平泳ぎ・バタフライ 山田	15			
30	11:25～12:10 ボディコンバット45 斎藤											30	
45		11:45～12:30 ベシックヨガ 生出【定員23名】	11:50～12:20 スイムフォーム 千葉	11:45～12:30 竹踏み体操 菅原		11:50～12:20 フィンスイミング上級 千葉			11:50～12:20 アクアファイター30 木村	45			
12:00												12:00	
15					12:00～12:45 ベシックピラティス 生出			12:05～12:50 健康づくり体操 菅原【定員24名】		15			
30			12:30～13:00 フィンスイミング初級 (クロール・背泳ぎ) 千葉			12:30～13:00 脂肪バイバイ 木村	12:20～12:50 ボディアタック30 斎藤			12:30～13:00 アクアウォーキング 木村	30		
45	12:35～13:20 オリジナルダンス 松浦	12:50～13:35 健康づくり体操 菅原【定員24名】		13:00～13:45 ボディバンプ45 斎藤						45			
13:00						13:10～13:40 ストレッチ 寒河江【定員24名】		13:05～13:45 やさしいエアロ 菅原	13:15～14:00 椅子ヨガ 高橋【定員18名】		13:00		
15										15			
30										30			
45	13:50～14:35 LATINATION® 宮西									45			
14:00				14:05～14:50 太極拳 多田【定員45名】	14:10～14:55 やさしいヨガ 川口【定員22名】		14:05～14:50 ボディコンバット45 小原	14:20～15:05 HIPHOP 畑中		14:00			
15											15		
30										30			
45										45			
15:00	14:50～15:35 太極拳(中級) 菅原									15:00			
15		15:15～18:15 ■卓球 1回30分(予約制)	スイミングスクール 15:15～16:15 キンダー&児童A	15:15～18:00 ■卓球 1回30分(予約制)		スイミングスクール 15:15～16:15 キンダー&児童A	15:10～18:00 スタジオ開放	15:15～19:00 ■卓球 1回30分(予約制)	スイミングスクール 15:15～16:15 キンダー&児童A	15			
30													30
45					スイミングスクール 16:20～17:20 キンダー&児童B	ジュニアダンススクール 16:20～17:20 (小学1～3年生) 特別振替クラス			スイミングスクール 16:20～17:20 キンダー&児童B		スイミングスクール 16:20～17:20 キンダー&児童B	45	
16:00													16:00
15										15			
30	17:15～17:45 ストレッチ 志村									30			
45										45			
18:00	18:05～18:35 コアクロス 志村		スイミングスクール 17:25～18:25 児童AB		ジュニアダンススクール 17:25～18:25 (小学4～6年生) 特別振替クラス	スイミングスクール 17:25～18:25 児童AB			スイミングスクール 17:25～18:25 児童AB	18:00			
15										15			
30										30			
45										45			
19:00	18:55～19:40 メンテナンスヨガ 川口	19:00～19:45 オリジナルエアロ 小野寺	スイミングスクール 18:30～19:30 上級クラス	18:30～19:15 ベシックピラティス 生出		スイミングスクール 18:30～19:30 上級クラス	18:45～19:30 ヨガ 高橋 時栄		スイミングスクール 18:30～19:30 上級クラス	19:00			
15												15	
30										30			
45										45			
20:00	20:00～20:45 ZUMBA® 長瀬		19:50～20:20 月替わりスイム 山田	19:35～20:20 SALSATION® 宮西	19:40～20:25 ボディアタック45 石橋	19:50～20:20 アクアピクス 千葉	19:50～20:20 ボディバランス30 小原	19:45～20:30 HIPHOP Re-co	NEW 19:50～20:20 スイムサークル 大友・山田	20:00			
15											15		
30										30			
45			20:30～21:00 リラックススイミング 山田			20:30～21:00 リラックスアクア 千葉	20:40～21:25 ボディコンバット45 小原		20:30～21:00 フィンスイミング中級 千葉	45			
21:00				20:45～21:30 ボディバランス45 石橋						21:00			
15			月替わりスイム 10月 クロール・背泳ぎ 11月 平泳ぎ 12月 バタフライ							15			
30											30		
45								21:40～22:10 ボディバンプ30 小原			45		
22:00										22:00			

スポパーク松森 2025年 10月～12月 タイムスケジュール

スポパーク 松森
ホームページ⇒



	木			土			日			
	スタジオ1	スタジオ 2	プール	スタジオ1	スタジオ 2	プール	スタジオ1	スタジオ 2	プール	
15										15
30										30
45										45
10:00	09:50～10:20 姿勢改善ストレッチ 小野寺									10:00
15										15
30		10:20～11:05 フラダンス 菊地【定員28名】	10:30～11:00 アクアウォーキング 木村	10:30～11:15 走らないエアロ 星	10:30～11:15 ヨガストレッチ 八巻【定員24名】	スイミングスクール 10:10～11:10 児童C	10:30～11:15 オリジナルダンス 小野寺			30
45	10:35～11:20 走らないエアロ 小野寺									45
11:00			11:10～11:40 フィンスイミング中級 木村							11:00
15										15
30		11:25～12:10 リズムダンス&ストレッチ 八巻				スイミングスクール 11:15～12:15 リトル&キンダー				30
45	11:40～12:40 ボディバランス 石橋		11:50～12:20 アクアビクス 山田	11:40～12:20 ステップ 星	ジュニアダンススクール 11:30～12:30 (小学1～3年生)		11:35～12:35 SALSATION® 宮西		11:50～12:20 アクアファイター30 山田	45
12:00			NEW							12:00
15										15
30		12:30～13:15 簡単ヨガ 生出	12:30～13:00 初めてクロール 山田						12:30～13:00 フィンスイミング初・中級 山田	30
45				12:40～13:25 ZUMBA® 松浦	ジュニアダンススクール 12:30～13:30 (小学4～6年生)	12:30～13:00 アクアヌードル 山田				45
13:00										13:00
15	13:05～13:50 ボディバンプ45 小原						12:55～13:40 ボディコンバット45 斎藤			15
30		13:30～14:15 免疫力アップ気功 鎌田				13:10～13:40 AQUA ZUMBA 山田				30
45										45
14:00				13:50～14:35 HIPHOP 畑中						14:00
15	14:15～15:00 ZUMBA® 高橋 加奈子		14:30～15:00 かなづちスイミング 山田【定員10名】			スイミングスクール 14:00～15:00 キンダー&児童B	14:00～15:00 ボディアタック 斎藤			15
30		14:30～15:15 ボールエクササイズ Aoki【定員24名】								30
45										45
15:00										15:00
15			スイミングスクール 15:15～16:15 キンダー&児童A	15:10～16:10 ボディバンプ 小原						15
30										30
45										45
16:00	15:30～17:45 スタジオ開放				14:00～19:00 ■卓球 1回30分(予約制)					16:00
15										15
30										30
45										45
17:00				16:40～17:25 ボディコンバット45 小原			16:30～17:30 ボディジャム 松浦 はるか			17:00
15										15
30										30
45										45
18:00		15:30～20:00 ■卓球 1回30分(予約制)								18:00
15			スイミングスクール 17:25～18:25 児童AB							15
30										30
45										45
19:00	18:25～19:10 リンパケア&ストレッチ 松浦		スイミングスクール 18:30～19:30 上級クラス	《スタジオ》						19:00
15				■整理券について■ スタジオ1 定員40名・スタジオ2 定員20名 ※一部定員が変更となっております。スケジュール表をご確認ください。						15
30				【スタジオ1】・朝1本目のレッスンは9:05～スタジオ1入口(マシン側)にて整理券を配布、そのままスタジオに荷物を置きスタート時間までにお戻りください。						30
45			19:30～20:00 アクアウォーク&ジョグ 山田	【スタジオ2】・朝1本目のスタジオ2のレッスンは、9:05～マシンカウンターにて整理券配布、そのままスタジオに荷物を置きスタート時間までにお戻りください。						45
20:00	19:45～20:30 ボディアタック45 斎藤			・朝2本目につきましては、スタジオ1・2とも、1本目のレッスンがスタートしたら並び始めとさせていただきます。						20:00
15				スタジオ1はギャラリーのスタジオ1扉側から、スタジオ2はスタジオ2入口(マシン側)に荷物を置き入場時間までにお戻りください。						15
30			20:10～20:40 アクアファイター30 山田	・3本目以降につきましては、スタジオ1・2とも、前のクラスの方がご入場したら並び始めとさせていただきます。						30
45				・スタジオ1・2とも、夜1本目のクラスはレッスン開始1時間前より並び始めとさせていただきます。						45
21:00	20:50～21:50 ボディコンバット 斎藤	20:45～21:30 SALSATION® 小澤		■入場について■・整理券配布後スタジオ1はギャラリー側(スタジオ1扉)よりスタジオ2はマシン側(スタジオ2扉)より、開始10分前～						21:00
15				※入場時間にいらっしゃる場合は、整理券番号が前後する場合がございます。ご注意ください。						15
30				《プール》						30
45				・アクアヌードル定員35名となります。整理券配布は、レッスン開始15分前よりプールサイドにて配布いたします。						45
22:00										22:00

*レッスンの途中入退場は安全管理上ご遠慮ください。*レッスンの撮影や録音等の携帯操作はご遠慮くださいますようお願いいたします。*本タイムスケジュール表は変更となる場合がございます。予め、ご了承ください。